



給食だより



2026 年度 6 月

逗子市立小坪小学校 栄養士

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

学校(がっこう)でも教育(きょういく)活動(かつどう)全体(ぜんたい)の中で「食育」を推進(すいしん)していますが、毎日(まいにち)の暮らし(くらし)の中で、家庭(かてい)でもぜひ意識(いしき)して取り組(と)んでいただくことが大切(たいせつ)です。家庭(かてい)での食(しょく)についても、ぜひこの機会(きかい)に話し合(はな)ってみましょう。



5月の給食

子どもたちが食べている給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ・・・国産
- メルルーサ・・・アルゼンチン・バヌアツ
- めかじき・・・静岡県
- さけ・・・宮城県

- ぶたにく・・・山形県
- とりにく・・・青森県・宮崎県
- たまご・・・栃木県

- 清美オレンジ・・・愛媛県
- クインシーメロン・・・茨城県

- 牛乳・・・北海道

- わかめ・・・小坪★

- きざみのり・・・神奈川県★

- たまねぎ、とうもろこし・・・北海道
- にんにく、ごぼう・・・青森県
- もやし・・・栃木県
- 大豆(大豆製品)・・・新潟県・茨城県産
- こまつな、チンゲンサイ・・・茨城県
- だいこん、ながねぎ・・・千葉県
- こんにやく・・・群馬県
- きゅうり・・・湘南★
- キャベツ・・・愛知県、三浦市★
- セロリー・・・長野県
- しょうが、ピーマン・・・高知県
- にんじん・・・徳島県、茅ヶ崎市★
- じゃがいも・・・鹿児島県、長崎県
- レモン・・・アメリカ

★地産地消への取り組み★
 キャベツ・きゅうり・にんじん
 わかめ・きざみのり
 神奈川県の地場産物です！！

5/7(木)
 小型ソフトフランスパン
 マカロニのクリームに
 わかめのサラダ
 牛乳



わかめは、**小坪の天然わかめ**です。小坪の特産物の天然わかめを食べ、自然や地元の漁師さんに感謝するとともに地産地消についても学びました。

5/11(火)
 にしょくどん 牛乳
 さわにわん
 オレンジ



旬であるオレンジは、愛媛県の**清美オレンジ**でした。給食では、**旬の食材も使用**し、季節ごとの旬の食材は何か、旬の良いところなど、学んでいます。



5/18(月)
 カレーピラフ 牛乳
 めかじきのこうそうやき
 ベーコンとやさいのスープに

「めかじきのこうそうやき」は、**にんにく・ナツメグ・バジル**をからめて焼いた料理です。バジルの話をすると「ピザの上のっている葉っぱ～」と答えてくれました。



5/29(金)
 てまきゆかりごはん
 だいちりうまに
 発酵乳

「てまきゆかりごはん」給食ならではの「てまきずし」です。中には、初めて食べる～と、ワクワク目を光らせて食べていて、その姿はとても愛らしかったです。



6/26(金)の献立

ちくわのかわりあげ

ちくわの天ぷらと言えば、いそべあげが多いですが、かわりあげには、**パセリ**と**白ごま**が入り、香りが良い料理です。ちくわは**カミカミ**食材といって、よくかんで食べる食材で、かむ力をきたえてくれます！！

【材料(4人分)】

- やきちくわ … 2本 4等分に切る。
- 小麦粉 … 50g
- 重曹 … 少々
- 卵 … 15g
- 水 … 大さじ2(30g)
- 生パセリ … 少々 ※乾燥代用可
- 白いりごま … 小さじ1(3g)
- 揚げ油 … 適宜

【作り方】

- ① やきちくわは、縦・横半分に切り、4等分にする。
- ② ☆を混ぜ合わせる。
※卵なしでもできます。
その場合は、重曹を少し多くし、水で固さを調整します。!
- ③ 油を170度まで温めておく。
- ④ ②に①をくぐらせ、揚げる。

☆



は たいせつ 歯を大切にしよう!

6月4日から10日までの1週間は「**歯と口の健康週間**」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむと、だ液が
たくさん出て、むし
歯を防いでくれます。

食べたら歯みがき
をして、歯についたよご
れを落としましょう。

おやつをだらだら
食べていると、歯が
よわくなって、むし歯に
なりやすくなります。

歯を丈夫にしてくれ
る牛乳・乳製品や
小魚、海そうなどを
食べましょう。